

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		★ Birthday식단	1(목)저탄소식단	2(금)
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.		콩나물죽⑤	step1밤죽	무찜쌀죽
점심	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 오이나물
오후간식	이달의 주인공은 '밤' 🌰 입니다.		케이크①②⑤⑥/바나나	카스테라①②⑤⑥/우유②	파인애플/우유②
열량/단백질			454.8/13.5	474.8/19.5	392.6/18.6
일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)★일품 Day	8(목)	9(금)한글날
오전간식		미역죽	연두부죽⑤	당근참깨죽	
점심	개천절	쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥	쇠고기팽이버섯담백⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물	한글날
오후간식		미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑮	배/우유②	포도/호상요구르트②	
열량/단백질		371.7/14.5	391.1/16.5	447.1/21.6	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	16(금)제철식단
오전간식	브로콜리치즈죽②	같은검은콩죽⑤	새우살죽⑨	우영죽	단호박죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물	수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑬⑮⑯ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑮ & 허니머스타드소스①⑤ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이①②⑤⑥⑬⑮⑯ 양배추나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ step2밤돈육불고기⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥
오후간식	사과/우유②	햇케이크①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮	단감
열량/단백질	401.1/19.5	473.6/18.6	381.4/21.4	362.3/15	364.9/15.6
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)
오전간식	참치채소죽⑤⑥⑬⑮	달걀죽①	파프리카죽	누룽지죽	고구마죽
점심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑬	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 가쓰오부시국⑤⑥⑦⑨⑬⑮ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤
오후간식	파인애플/우유②	궁중파스타⑤⑥⑨⑮	키위/우유②	부추전⑤⑥	배/우유②
열량/단백질	429.4/17.9	418.5/18.4	391.5/14.2	371.6/15.6	414.7/16.2
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단
오전간식	게살양파죽①②⑤⑥⑧⑫	토마토리조토②⑤⑥⑫⑮⑯	녹두죽	애호박죽	같은황태죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑮ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑮ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑯ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤
오후간식	단감/우유②	씨리얼⑤⑥ (통밀빵①②⑤⑥)/우유②	바나나	step3밤고구마맛탕⑤ /동굴레차	사과/우유②
열량/단백질	432.4/17	473.2/18.1	370.7/14.1	388.7/12.1	420.6/18.4

원산지표시

쌀 (백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치		
국내산	국내산	한우	국내산				두부	연두부	순두부	콩비지	배추 (얼갈이포함)	고춧가루	
	국내산						국내산				국내산		
수산물			수산물가공품				식육가공품						
고등어	동태 (명태)	오징어	어묵	맛살 (게살)	참치		치킨까스	햄		훈제오리			
국내산	러시아산	국내산	국내산		원양산		국내산						

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		★ Birthday식단	1(목) 저탄소식단	2(금)
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.		콩나물죽⑤	수수밥/배추김치⑨ 달걀국①	무잡쌀죽
점심	step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑬ 오이나물
오후간식	이달의 주인공은 '밤'입니다.		케이크①②⑤⑥/바나나	카스테라①②⑤⑥/우유②	파인애플/우유②
열량/단백질	5(월) 대체휴일		698.7/20.8	695.5/28.4	568.9/27
일자/요일	5(월) 대체휴일		7(수) ★일품 Day	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	미역죽		연두부죽⑤	당근참깨죽	한글날
점심	쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥		쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ step2 밤돈육고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑭		배/우유②	포도/호상요구르트②	단감
열량/단백질	571.9/22.3		564.6/23.7	639.9/30.5	561.4/23.9
일자/요일	12(월)		14(수) ★일품 Day	15(목)	16(금) 제철식단
오전간식	브로콜리치즈죽②		새우살죽⑨	우영죽	단호박죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤⑥⑬ 얼갈이배추나물		치킨까스①②⑤⑥⑬ & 허니머스타드소스①⑤ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 돌깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이①②⑤⑥⑬⑭⑮ 양배추나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ step2 밤돈육고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥
오후간식	사과/우유②		바나나/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬	단감
열량/단백질	582.1/28.2		551.4/31.3	556.7/23.1	561.4/23.9
일자/요일	19(월)		21(수) ★일품 Day	22(목) 저탄소식단	23(금)
오전간식	참치채소죽⑤⑥⑬⑭		파프리카죽	누룽지죽	고구마죽
점심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥		돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 가쓰오부시장국⑤⑥⑦⑨⑬⑮ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤
오후간식	파인애플/우유②		키위/우유②	부추전⑤⑥	배/우유②
열량/단백질	625.1/25.7		567.3/20.2	571.7/24.1	603/23.2
일자/요일	26(월)		28(수) ★일품 Day	29(목)	30(금) 전통식단
오전간식	게살양파죽①②⑤⑥⑧⑫		녹두죽	애호박죽	갈은황태죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤		해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑪ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑮ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤
오후간식	단감/우유②		바나나	step3 밤고구마맛탕⑤ /통굴레차	사과/우유②
열량/단백질	629.5/24.4		570.3/21.8	598/18.6	612.1/26.6

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산		국내산	한우	국내산			두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함) 고춧가루	
							국내산				국내산	
수산물			수산물가공품			식육가공품						
고등어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)	참치	치킨까스	햄		훈제오리			
국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산						

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일			[10월 제철 식재료] 무, 단호박, 연근, 단감, 석류, 콩치, 꽃게		1(목)		2(금)					
저녁	〈 10월 제철식품 ‘ 단감 ’ 〉 -구입요령 : 모양이 고르고 표면에 윤기가 나며, 흠집이 없고 꼭지가 깨끗하고 단단한 것을 고른다. -보관법 : 감이 겹치지 않도록 하고, 통풍이 잘되는 그늘진 곳 또는 냉장 보관한다.				쌀밥/배추김치⑨ 애호박국⑤⑥ 시금치달걀볶음①⑤ 상추무침⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 닭살당면국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리나물					
열량/단백질					205.4/8.3		270.2/13.3					
일자/요일	5(월)대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)한글날			
저녁			흑미밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤		수수밥/깍두기⑨ 맑은팽이버섯국⑤⑥ 쇠고기토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 근대나물		닭살청경채볶음밥⑤⑥⑨⑮⑰ 무된장국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨					
열량/단백질			275.8/11.4		242.2/8.7		185.6/8.1					
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)			
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑰ 애호박나물⑤		흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑰ 버섯볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 미역나물⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 달걀국① 쇠고기피망볶음⑤⑥⑰ 무생채			
열량/단백질	227.8/8.8		211.3/10.9		263.4/13.9		234.3/9.6		253.4/10.3			
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감자국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑰ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 들깨무채국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 애호박국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥			
열량/단백질	227.7/13.7		262.5/8.8		267.5/15.3		247/12.8		221.2/11.4			
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
저녁	차조밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑱		흑미밥/깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 배추나물		수수밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채전⑤⑥		짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑱ 쇠고기숙주국⑤⑥⑰ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥/배추김치⑨ 두부새우젓국⑤⑨ 돈육양파조림⑤⑥⑩ 오이나물			
열량/단백질	272/10.7		209.1/11		293/12.5		212.2/5.9		229/12			
원산지표시												
쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류			배추김치		
국내산		국내산	한우	국내산			두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
수산물			수산물가공품			식육가공품						
동태(명태)				어묵			떡갈비		돈육완자			
러시아산				국내산			국내산					

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

《식품 알레르기 유발물질 표기》

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

일자/요일	[10월 제철 식재료] 무, 단호박, 연근, 단감, 석류, 콩치, 꽃게			1(목)	2(금)
저녁	〈 10월 제철식품 ‘ 단감 ’ 〉 -구입요령 : 모양이 고르고 표면에 윤기가 나며, 흠집이 없고 꼭지가 깨끗하고 단단한 것을 고른다. -보관법 : 감이 겹치지 않도록 하고, 통풍이 잘되는 그늘진 곳 또는 냉장 보관한다.			쌀밥/배추김치⑨ 애호박국⑤⑥ 시금치달걀볶음①⑤ 상추무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 닭살당면국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리나물
열량/단백질	316/12.8			415.7/20.4	
일자/요일	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁	흑미밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 맑은팽이버섯국⑤⑥ 쇠고기토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 근대나물	닭살청경채볶음밥⑤⑥⑨⑮⑰ 무된장국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	한글날	
열량/단백질	424.2/17.5	372.6/13.4	285.5/12.5		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮ 애호박나물⑤	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑰ 버섯볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 미역나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 달걀국① 쇠고기피망볶음⑤⑥⑰ 무생채
열량/단백질	350.5/13.6	325.1/16.8	405.2/21.3	360.4/14.8	389.8/15.8
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감자국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑮ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 들깨무채국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 애호박국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥
열량/단백질	350.3/21.1	403.9/13.5	411.5/23.5	380/19.7	340.4/17.5
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	차조밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑨⑩⑮ 어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑮	흑미밥/깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 배추나물	수수밥/배추김치⑨ 흰살생선국 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채전⑤⑥	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑰ 쇠고기숙주국⑤⑥⑰ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 두부새우젓국⑤⑨ 돈육양파조림⑤⑥⑩ 오이나물
열량/단백질	418.5/16.5	321.7/16.9	450.8/19.3	326.5/9.1	352.3/18.5
원산지표시					
쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	한우	국내산		콩류
			두부	연두부	순두부
			국내산		콩비지
			국내산		배추(얼갈이포함)
			국내산		고춧가루
수산물		수산물가공품		식육가공품	
동태(명태)		어묵	떡갈비	돈육완자	
러시아산		국내산	국내산		